Recovery Kernel

界限指南

□□□□ / □□綜□□ / □□一對一□□

本地翻譯同適應循環嘅標準英文源文件

目的。呢份指南幫到引導人喺 **Recovery Kernel** 房度維持清晰、尊重嘅界限。佢定義咗點樣可以喺唔貶低人、唔過度暴露人，又唔會將個空間變成無法管理情緒勞動咁樣去講清楚同意權、能力範圍、職責範圍同埋責任。

流程備註。章節順序和章節名稱是故意保持穩定的。請使用這些標題作為翻譯、本地化和裁決腳本的解析錨點。

Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com

#	章節標題	解析鍵
1	邊界係乜嘢嚟㗎	邊界係乜嘢
2	界限點解咁重要	點解劃界線好重要
三	邊啲界限可以覆蓋	邊啲界限可以覆蓋
四	引導者角色	引導者角色
五	點樣留意邊界壓力	點樣留意邊界壓力
六	點樣講?	點樣用語言去寫
七	房 vs 個房	房 vs 個人
八	限制	限制
九	唔可以做嘅嘢	唔可以做嘅嘢

□□□□□

□□□□

「嗰個唔係同意。」
「我哋唔需要超過咁多細節。」
「你可以過關。」
「等我哋慢啲。」
「呢個主題超出咗今日範圍。」
「請唔好將沉默解讀為同意。」
「你唔使解釋晒成件事，就可以講出界限。」

引導者亦可以為整個場地設定界線：「我哋而家會暫停提供建議。」「我哋唔會深入描繪細節。」「我哋會將呢個內容限制喺會議範圍內。」「呢個好重要，而且需要一個比我哋而家有嘅更安全嘅空間嚟容納。」

房 **vs** 個房

有時界限只屬於一個人。有時整個房間都需要一個。知區別。個人界限保護一個人的同意、能力或尊嚴。房間界限保護共同的空間。

個引導者應該能夠保護一個個人嘅界限，而唔需要令到呢個人向群組證明佢嘅界限係合理嘅。喺房間入面，就算冇人證明個界限係合理嘅，大家都應該尊重佢。

當小組節奏太快、變得偷窺式、飄向提供建議、升級到衝突，或者將某人嘅故事當成所有人都用嚟處理素材嗰陣時，可能需要設定個空間界限。喺呢啲時刻，引導者會將個界限定為結構性需求，而唔係任何人個人嘅缺陷。

八、限制

設定界線唔代表一定會帶來舒適、同意或者完美嘅行為。佢只係令邊界更清晰。有時人哋可能唔鍾意呢個邊界。但咁唔代表呢個邊界就錯咗。

個問題係邊個界限支持咗完整性、同意同埋可行嘅接觸。一個健康嘅界限可能會令某人失望，會放慢氣氛，或者打斷一個熟悉嘅模式。嗰種不適感如果環境保持尊重同清晰，就可能係工作過程嘅一部分。

界限唔應該用嚟不必要咁控制人，避免所有嘅不適感，懲罰脆弱性，或者關閉問責制。一個界限最堅固嘅時候，係當佢具體說明咗需要乜嘢，並且誠實指出邊個嘅能力、同意或責任。

唔可以做嘅嘢

- 唔好為人需要界限而感到羞恥。
- 唔好將界限模糊當做親密。
- 唔好以「誠實」為名去逼人揭露。
- 唔好將一個曖昧嘅「係」當成比一個明確嘅「唔係」更強。
- 唔好逼人為咗令到人尊重邊界而去捍衛佢。
- 唔好將成群人嘅歸屬感當做對某人限制嘅籌碼。
- 唔好將沉默、有禮貌、笑聲或順從當作同意。
- 除非界限影響到共同結構，需要為咗安全而澄清，否則唔好將某人嘅界限變成群體辯論。

引導者快速使用卡

Prompt	引導者語言
用喺邊個時候	有參與者睇落好有壓力、過度曝光、順從、僵住，或者唔確定；小組要求嘅嘢超出咗呢個人明顯提供嘅範圍；個氣氛開始偏離主題；或者結構需要更清晰嘅邊界。
第一步	放慢氣氛。唔指責任何人咁講出界限壓力。減少重疊。畀參與者權利，可以過、停或者縮小佢哋分享嘅內容。
最好嘅句子	你唔使解釋晒成個故事，就可以講出限制。
重設房間	我哋會一次過，就係同意、範圍同一個聲音嚟行。
關閉循環	講出新嘅邊界，確認個房可以喺度繼續，然後唔使令到對方要為咗維護邊界而防禦。

版本備註：美國主版作為下游四種語言本地化的標準英文來源。